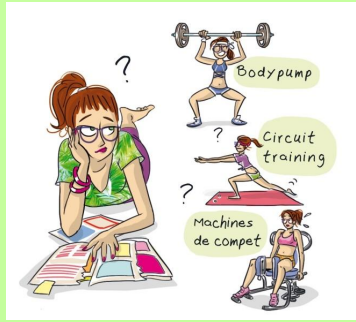


EPS à domicile adaptée à chacun



J'espère que vous avez apprécié tous les circuits training.
C'est important pour le moral et le physique !!!



Comme vous commencez à maîtriser les séances, **je vous propose de programmer les exercices que vous souhaitez.**

Je vais bien sûr vous accompagner pour créer votre séance :

- 1-je vais vous indiquer dans le « cercle » les zones à travailler.
- 2- vous aurez la possibilité de choisir dans les tableaux qui suivent l'exercices que vous souhaitez faire.
- 3-écrivez votre séance afin de bien la structurer et ne pas perdre de temps dans votre circuit.

Rq: si vous faites le circuit à plusieurs, aucune obligation de faire les mêmes exercices.

Important !

Pensez à bien adapter les exercices en fonction de vos ressentis.

1. S'aider du tableau d'explications de chaque exercice
2. vous pouvez aussi modifier le temps de travail et le temps de récupération

Par exemple :

- 30s-30s
- 45s-15s (plus dur)
- 15s-45s (plus facile : adapté aux jeunes enfants primaire et début collègue)

En adaptant ainsi toute la famille peut faire les exercices en même temps !!! Au bout d'une minute tout le monde change d'exercice



Poursuivre une activité physique régulière

Semaine 5 et Vacances

Dans ce contexte plus que particulier, je vous envoie des exercices de renforcement musculaire afin de vous permettre de maintenir une activité physique régulière

(au moins 3 fois dans la semaine ca serait top !!)

et surtout en restant chez vous!!!!

3 temps :

- 1- échauffement articulaire
- 2- circuits de renforcement musculaire
- 3- étirements / relaxation

NOUVEAU !

1-Personnalisez votre séance cette semaine et les deux semaines de vacances !!!

Les consignes sont écrites à gauche

2-Détails de la salutation au soleil

3-Vidéos et citations inspirantes



Echauffement

1

Echauffement articulaire





Echauffement

2

Mouvement de Yoga Salutation à la lune



2 fois à
D et G

Lien vidéo

<http://www.viewpure.com/WHLnMU7lmFk?start=0&end=0>

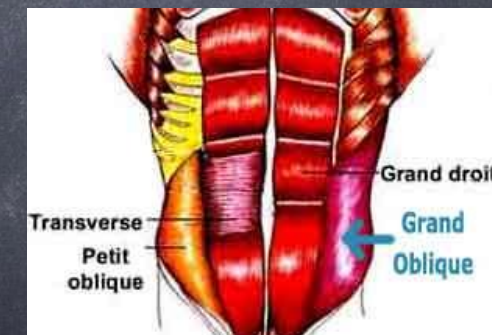
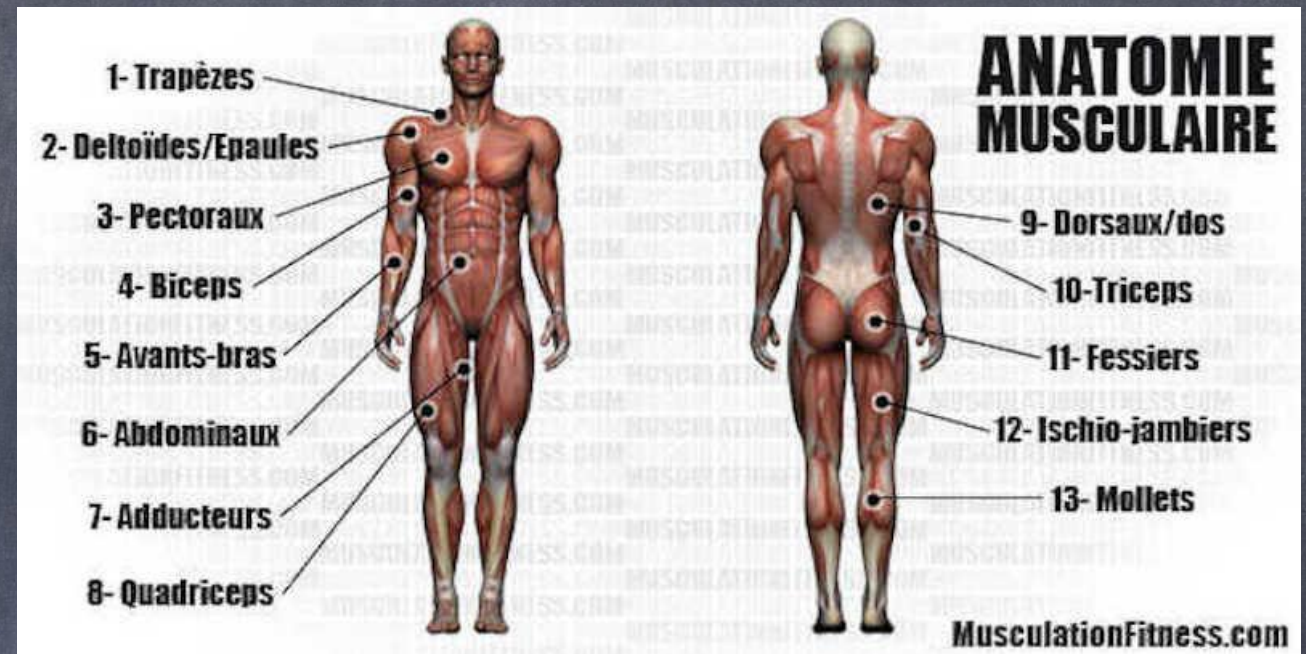
Conseils

- Ne pas hésiter à fléchir les jambes si vous manquez de souplesse.
- Ne pas forcer
- Bien écouter son corps
- Bien respirer, pas d'apnée



Muscles travaillés cette semaine

HAUT DU CORPS	BICEPS	X
	TRICEPS	X
	PECTORAUX	
	DELTOIDE	X
	TRAPEZE	
BAS DU CORPS	QUADRICEPS	X
	FESSIERS	X
	ISCHIO JAMBIERS	X
	MOLLET	
ABDOMINAUX	GRAND DROIT PARTIE HAUTE	X
	GRAND DROIT PARTIE BASSE	X
	OBLIQUE	X
DOS	DORSAUX LOMBAIRE	X



Semaine 5 et vacances

Les exercices sont à adapter en fonction de vos ressentis

La page suivante donne les consignes techniques pour chaque exercice et une simplification ou complexification de l'exercice

vous pouvez aussi modifier le temps de travail et le temps de récupération

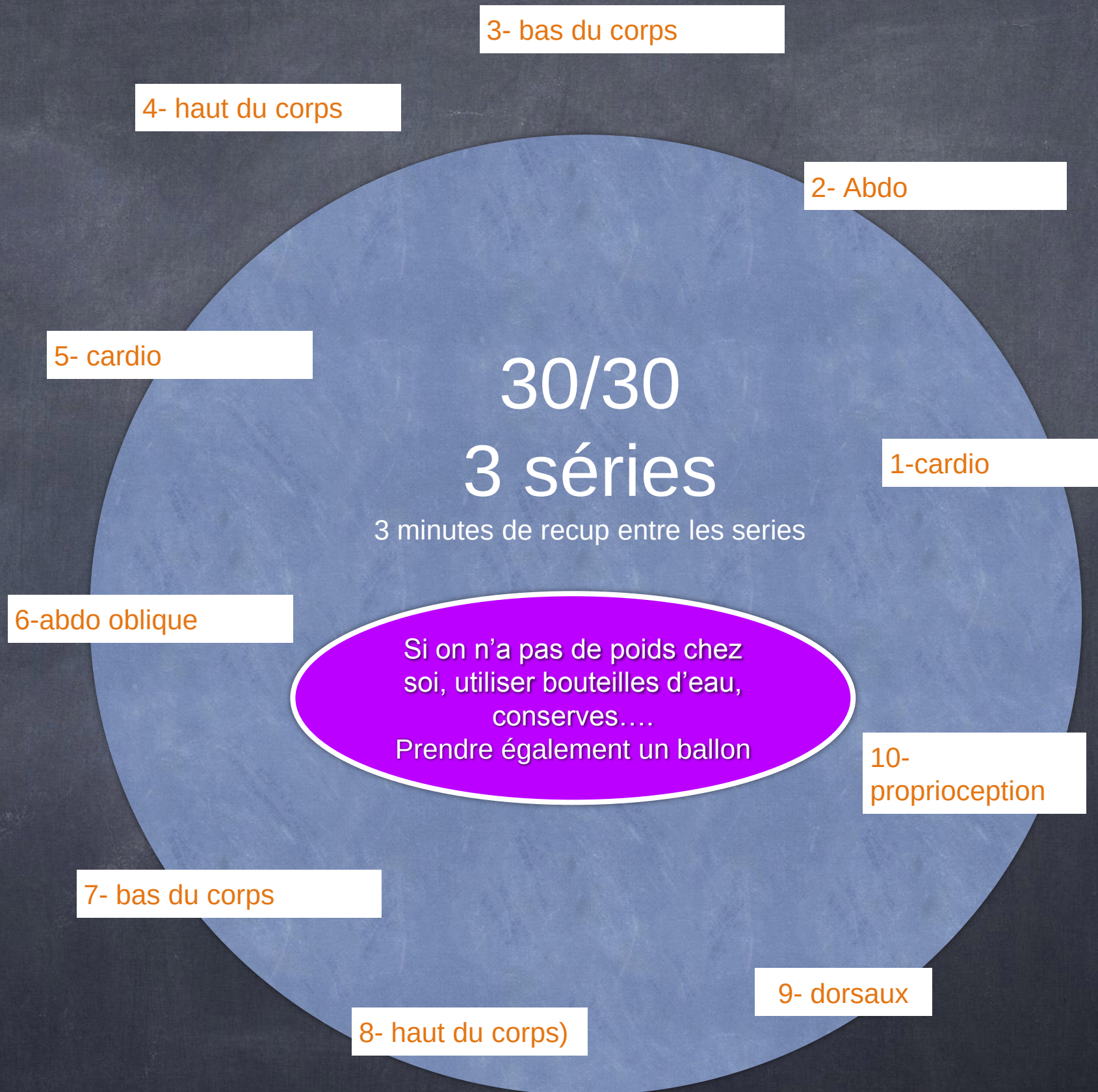
Par exemple :

- 30s-30s
- 45s-15s (plus dur)
- 15s-45s (plus facile : adapté aux jeunes enfants primaire et début collègue)

En adaptant ainsi toute la famille peut faire les exercices en même temps !!! Au bout d'une minute tout le monde change d'exercice



Bien s'hydrater

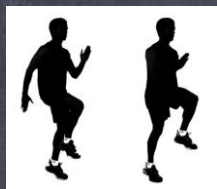




corde à sauter

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Etre le plus léger possible (ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction
de son ressenti
Si vous n'avez pas de corde faites des montées
de genoux



Montée de genoux

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction
de son ressenti



Tipping :

Prendre la position come sur la photo, puis décoller les talons
et alterner le plus vite possible le passage d'un pieds sur
l'autre (désolée je n'ai pas trouvé d 'images plus explicites)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction
de son ressenti



3- Burpee

Partir en position de gainage, ramener les deux jambes entre
les bras et ce relever en faisant un saut

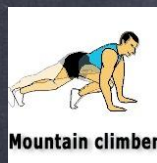
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction
de son ressenti



Jumping jack

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Etre le plus léger possible (ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de
son ressenti

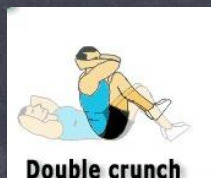


Mountain climber

Ramener ses pieds en alternance vers ses mains

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction
de son ressenti

A B D O M I N A U X

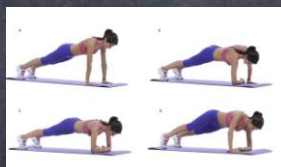


Double crunch

Crunch

Montées de buste, les jambes sont bien fléchies, pieds posés au sol ou relevés.
Les mains sont au niveau des tempes afin de ne pas tirer sur la nuque.

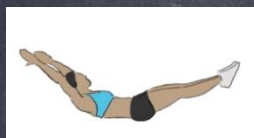
Vous pouvez jouer sur l'amplitude du mouvement soit monter complètement soit faire des relevés d'épaules les lombaires restent au sol. Vous pouvez aussi ajouter du poids si trop facile (prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



Gainage pompe

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Pousser bras droit puis bras gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Equilibre fessiers gainage

Etre bien gainé et aligné
jambes / tronc légèrement fermés

Jouer sur l'ouverture jambes/tronc pour rendre l'exercice plus ou moins difficile



2- Abdo « pédalo »

Sur les coudes, réaliser des mouvements circulaires type pédalo

Allonger la jambe pour que ce soit plus dur.
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



gainage sur ballon (instable)

Etre bien gainé et aligné, les mains sont posées sur un ballon.
Plus dur car instable et mains plus serrées

Si trop dure, mains au sol



Gainage costal

Gainage costal

Etre bien gainé et aligné les deux pieds sont l'un sur l'autre et la tête dans l'axe. Faire les deux côtés

Lever la jambe pour rendre l'exercice plus difficile



Abdo obliques

Décoller les épaules et aller toucher les chevilles en alternant les côtés

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Abdo oblique

En équilibre sur les fesses, un ballon dans les mains poser le ballon au sol à droite et à gauche
Avoir les jambes fléchies

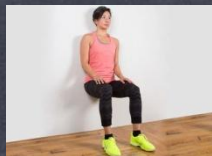
Poser les pieds au sol pour que ce soit plus facile.
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



gainage dynamique

Se placer pieds mains au sol en position de gainage. Ecarter la jambe droite puis bouger la jambe gauche pour rejoindre les deux jambes.
Idem à gauche..

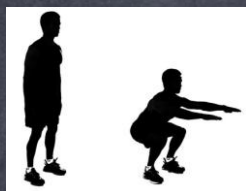
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Chaise

Bien plaquer son dos et les jambes sont à 90°

Ajouter du poids (prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



Squat

Garder le dos droit et gainé. Attention de ne pas descendre plus bas que 90° afin de protéger ses genoux

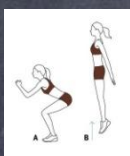
Ajouter du poids en tenant des livres ou autres collés sur sa poitrine



fente avant

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Main sur les hanches, descendre à 90° et pousser pour revenir pieds joints changer de jambe à chaque fois

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Squat sauté :

Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique afin de faire un saut

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Squat avec extension bras :

Tenir un poids avec ces deux mains
Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique . Le bras doivent se tendre au dessus des épaules

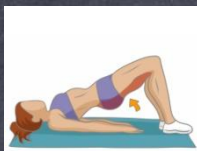
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids



Levé de jambe fessiers

Lever la jambe en étant bien dans l'axe. Attention de ne pas trop cambrer

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Ajouter des lestés au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



relevé fessiers

Etre bien gainé et aligné. Attention de bien retenir la descente
Exo à faire à droite puis à gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Ajouter des lestés au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



Levé de jambe fessiers

Se relever jusqu'à alignement, attention de retenir la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



levé bassin

Etre bien gainé. Partir de la position pieds mains au sol et tendre ses jambes

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



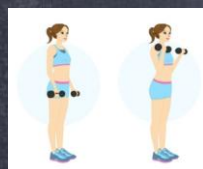
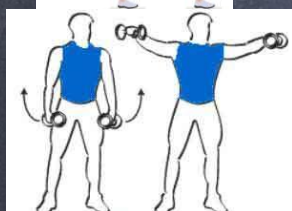
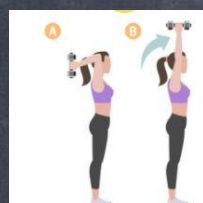
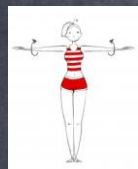
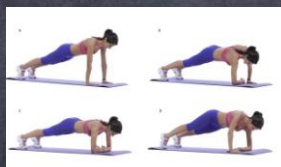
Fessier

Partir en position 4 pattes, tendre jambes et bras opposées.
Ne pas cambrer en lançant la jambe vers le haut. Etre à l'horizontale

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Pompes sur genoux



Pompes

Etre bien gainé et aligné.

Se mettre sur les genoux ou sur les pieds en fonction de sa difficulté.
Vous pouvez aussi mettre les mains sur le canapé ou lit et pieds au sol (moins de poids) ou inverser c'est-à-dire avoir les pieds sur le canapé / lit et mains au sol pour avoir plus de poids donc plus dur

Gainage pompe

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Pousser bras droit puis bras gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

cercle bras

Etre bien gainé et aligné, les bras sont à l'horizontal

Ajouter du poids

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

Extension triceps

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une extension du bras. Attention de bien accompagner la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids

levé bras

Etre bien gainé et aligné, les bras montent jusqu'à l'horizontal

Ajouter du poids

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

biceps

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une flexion du bras.
Attention de bien accompagner la descente

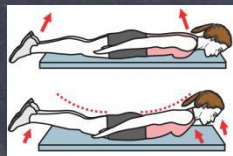
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids

triceps

Etre bien gainé. S'appuyer sur une chaise ou banc bras tendu, fléchir jusqu'à 90° et pousser pour tendre à nouveau les bras

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

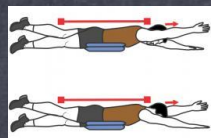
DORS AUX



Dorsaux lombaire

Relever Epaules et jambes, relâcher en contrôlant et non d'un coup

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



gainage dynamique

Allongé sur le ventre bouger jambes et bras (comme si on faisait des battements)

Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



dorsaux

A genoux sur une chaise ou banc, tenir un poids dans une main, tendre le bras vers le bas et tirer le coude vers l'arrière. Avoir la sensation que les omoplates se rapprochent

Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

P R O P R I O



Proprioception

Maintenir sa position sur une jambe puis sur l'autre

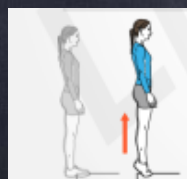
En fermant les yeux pour rendre l'exercice plus difficile



proprioception dynamique

Sur un pied alterner la position verticale horizontale sans perdre l'équilibre. Astuce : fixer un point au sol et se concentrer sur sa cheville. Faire des deux côtés.

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



levé pointe de pied

Se lever sur la pointe de pieds, attention de retenir la descente

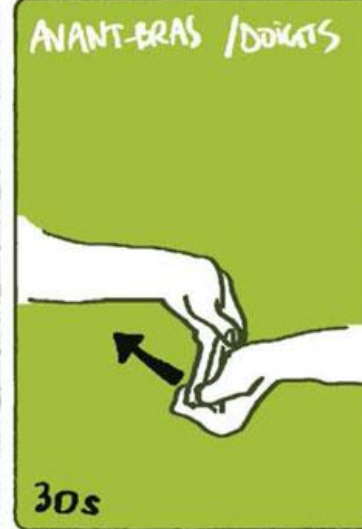
Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

1

Etirements

- 30s par étirement
- Expiration lente
- Se détendre le plus possible
- Étirements lents sans à coups
- Répéter l'exercice deux fois
- Faire les deux côtés D et G

EXERCICES



Bien s'hydrater



2

Relaxation

Relaxation (auto massage):

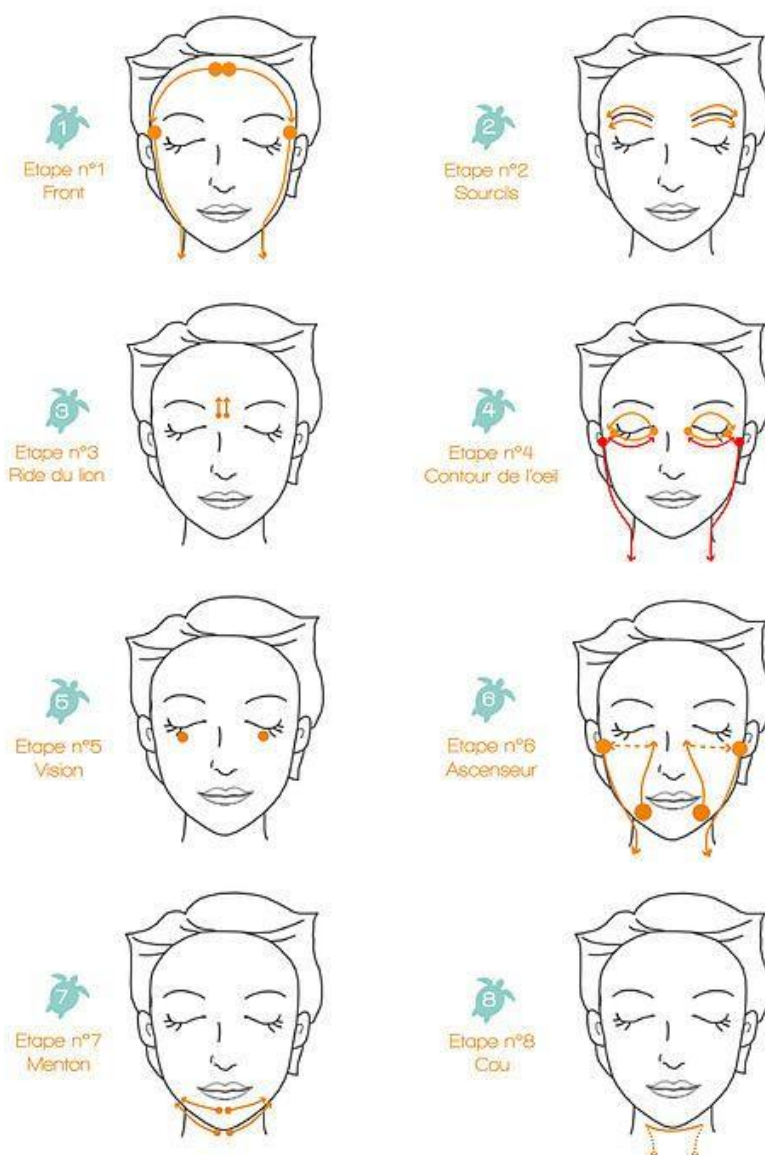
Utiliser la musique suivante :

<http://www.viewpure.com/BPezxUXiW1k?start=0&end=0>



Bien s'hydrater

Mémo Massage facial - Slow Cosmétique
Bien appliquer sa crème hydratante



Massage du crâne et nuque

1. Masser l'ensemble du cuir chevelu grâce à la pulpe de ses doigts (comme si l'on se faisait un shampoing
2. Peigner ses cheveux à l'aide de ses doigts
3. La nuque, masser à pleine main la nuque
4. A l'aide de ses 3 doigts (index, majeur et annulaire), exercer des petits ronds le long de la colonne
5. A l'aide de son pouce, masser la base du crane et se déplacer par petits mouvements circulaires en direction des oreilles.
6. La vidéo ci jointe explique très bien tout cela !!

<http://www.viewpure.com/4DBp-KY8eEw?start=0&end=0>

Massage du visage

Les dessins ci-contre explique très bien toutes les étapes. Lorsque je vous voyez des petits ronds, vous devez réaliser des petites rotations à l'aide de votre index ou pouce sur la zone

Conseils

- Soyez très à l'écoute de vos sensations
- Vous pouvez être soit allongé sur le dos avec les jambes fléchies, soit assis en tailleur en gardant le dos bien droit





Bonnes séances et prenez soin de vous !!!

Je vous souhaite une bonne semaine et de bonnes
vacances

Et n'hésitez pas à me solliciter pour toutes questions !!

Vidéos inspirantes

<http://www.viewpure.com/87sNeRTYdPA?start=0&end=0>

<http://www.viewpure.com/OGiksLKyBlS?start=0&end=0>

<http://www.viewpure.com/1veWbLpGa78?start=0&end=0>

3 Citations inspirantes :

« Face à la roche, le ruisseau l'emporte
toujours, non pas par la force mais par la
persévérance. »

H. Jackson Brown

« Ne crois pas que tu t'es trompé de
route quand tu n'es pas allé assez loin »

Claude Aveline

« Gagner n'est pas tout mais l'effort qu'il
faut fournir l'est! »

Zig Ziglar

Anne Sophie Revoirard
Lycée Saint Pierre Bourg en Bresse